MyCARE

With me, every step of the way

“हायपोग्लायसेमियाच्या बाबतीत, उपचार ताबडतोब सुरू केले पाहिजेत.”

USV

15-15

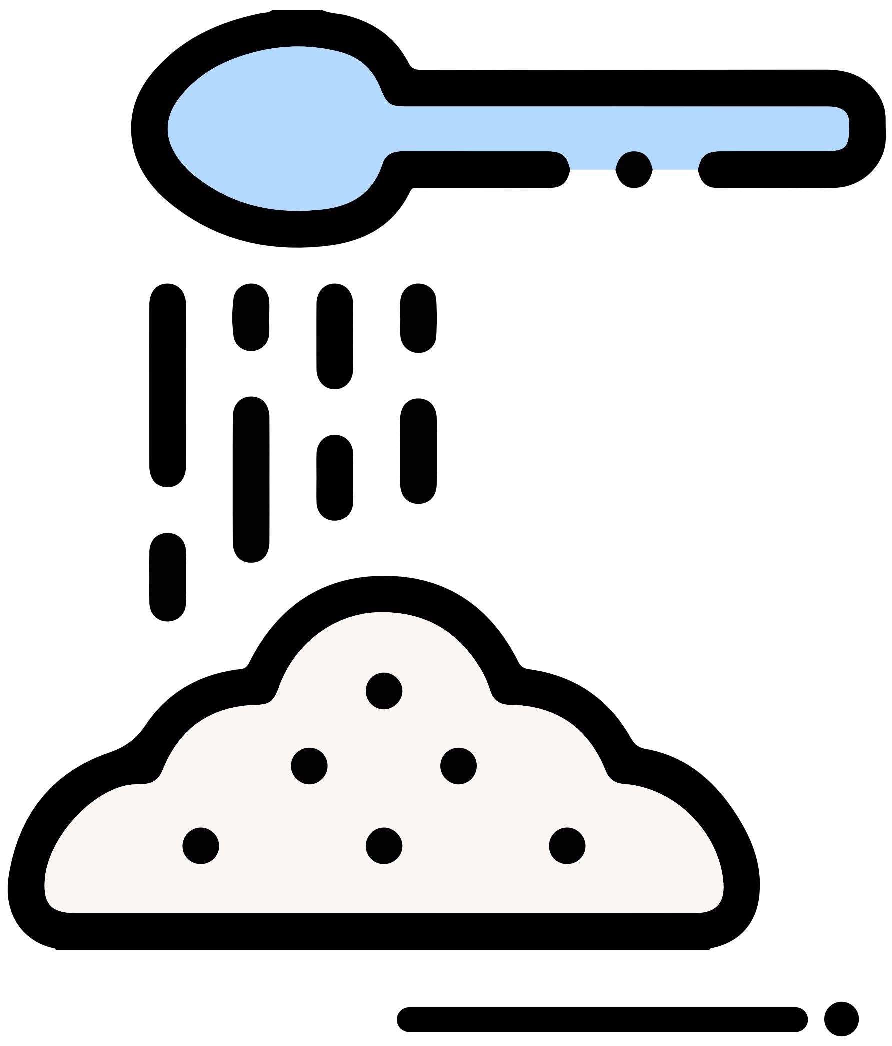
उपचार नियमाचे

पालन करा

पायरी 1

15 ग्रॅ जलद-कार्यान्वित होणारी कर्बोदके (कार्बोहायड्रेटस) खा

15 ग्रॅ कर्बोदके (कार्बोहायड्रेटस) म्हणजे अंदाजे **3 चहाचे चमचे साखर/ग्लूकोज** किंवा अंदाजे **4 ग्लूकोज टॅबलेटस (गोळ्या)**

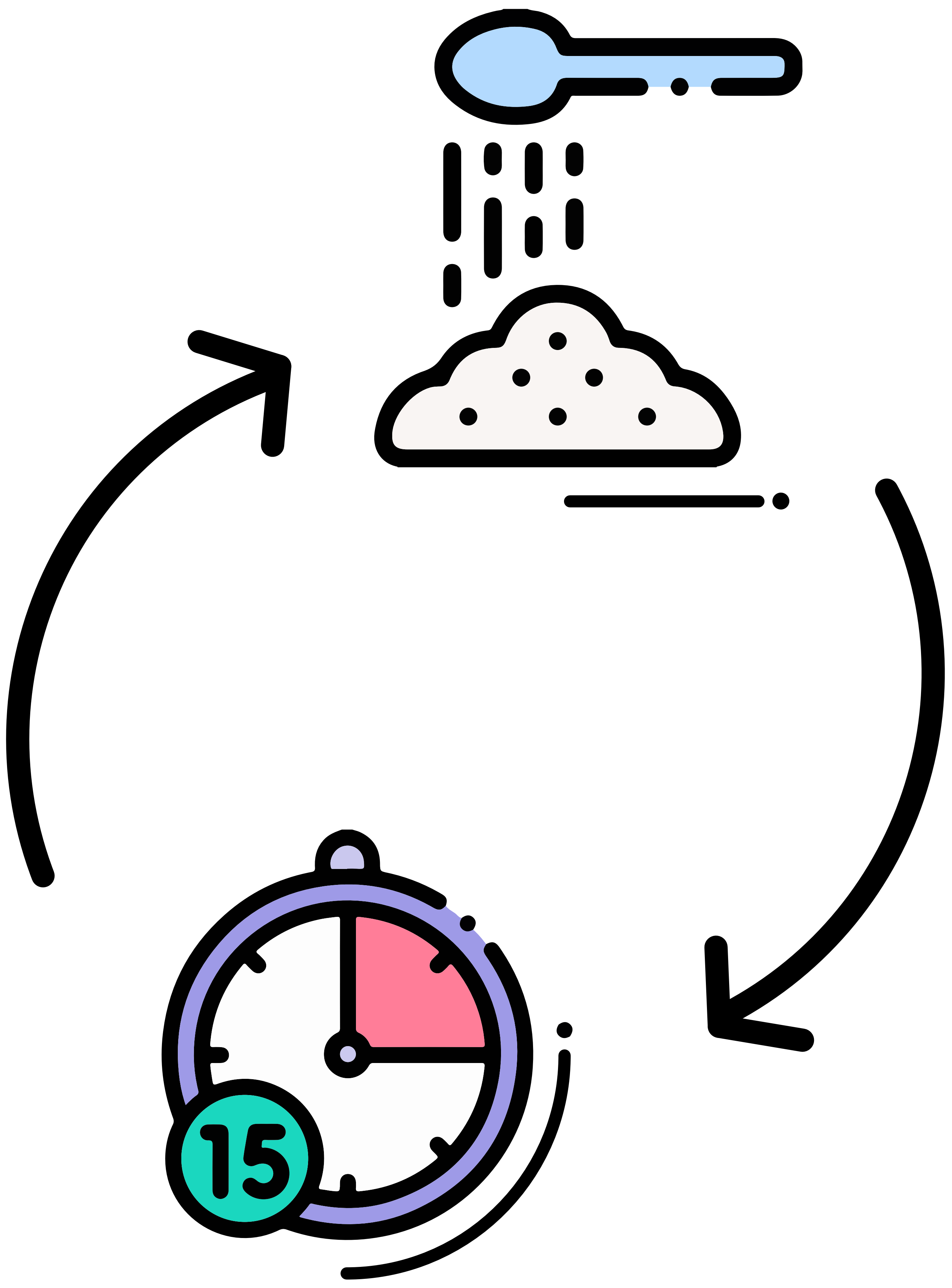


पायरी 2

15 मिनिटे थांबा

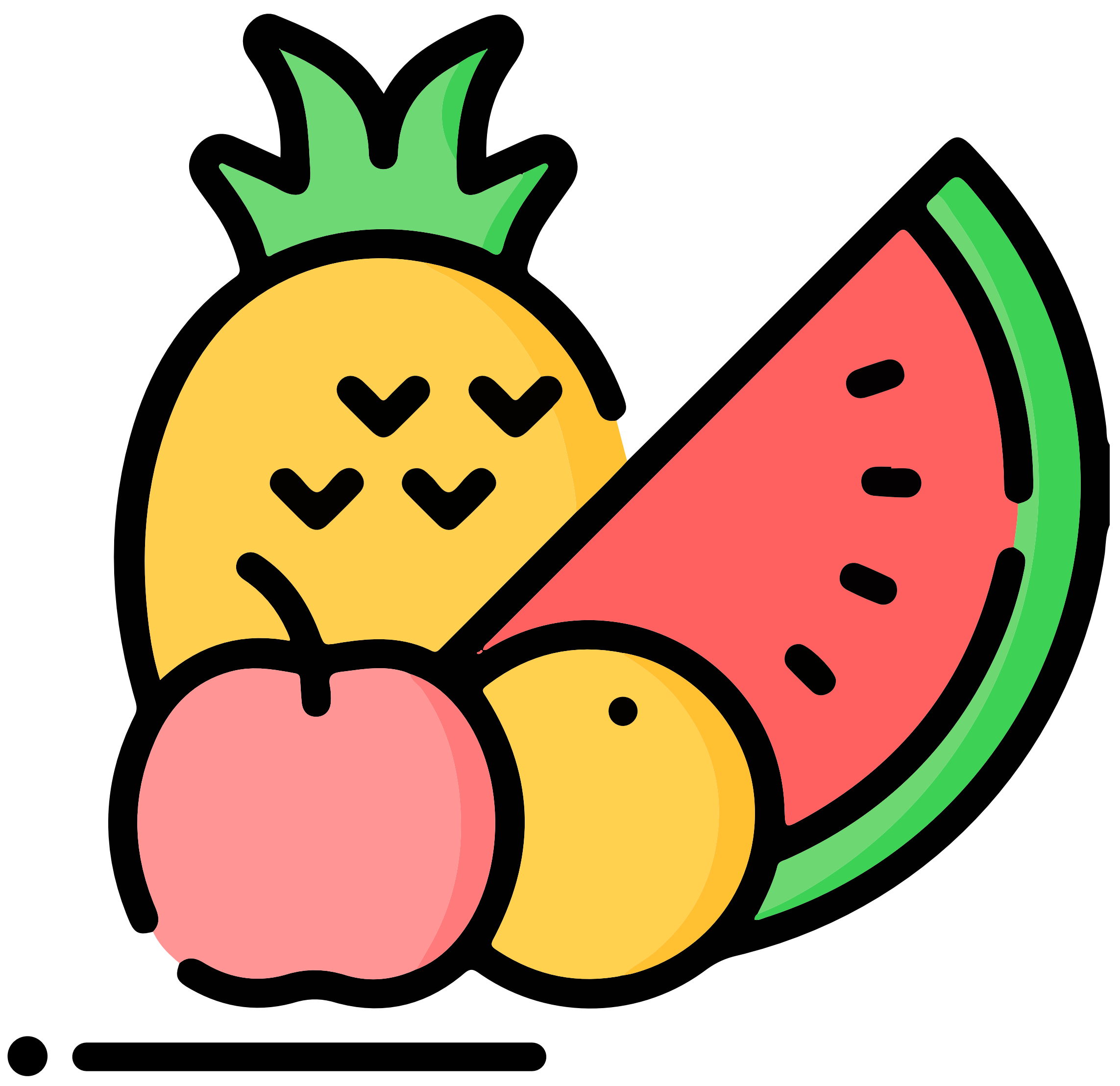
आणि त्यानंतर पुन्हा एकदा ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) पातळी तपासा.

जर ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) पातळी अजूनही <70 मिग्रा/डीएल असेल, तर **तेच उपचार पुन्हा एकदा करा.**



काही सावधगिरीच्या सूचना लक्षात ठेवाव्यात

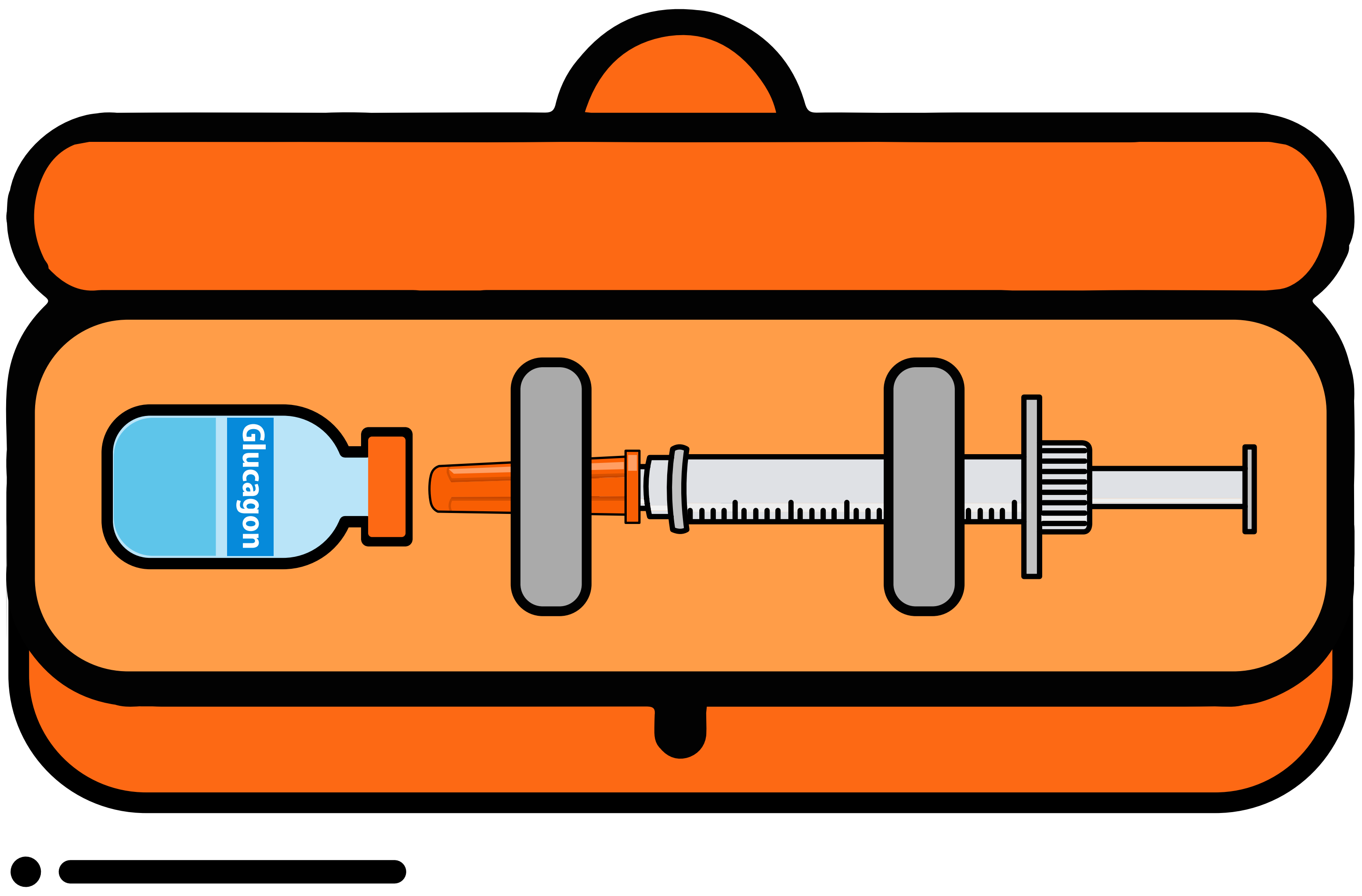
कर्बोदके (कार्बोहायड्रेटस) आणि प्रथिने भरपूर प्रमाणात असलेले स्नॅक /जेवण खा,उदा. फळे व नटस् (कठीण कवचाची फळे),पनीर/ अंडी, रॅप इ., जेव्हा ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) पातळी >70 मिग्रा/डीएल असेल तेव्हा, हायपोग्लायसेमिया पुन्हा होऊ नये यासाठी.



कधीही हायपोग्लायसेमियाची स्थिती दुरूस्त करण्यासाठी चरबीयुक्त अन्नपदार्थ खाऊ नका,उदा. आइसक्रीम्स, चॉकलेटस, भारतीय मिठाया किंवा डेझर्टस, कारण त्यांमुळे ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) पातळ्या वाढण्यास वेळ लागेल.

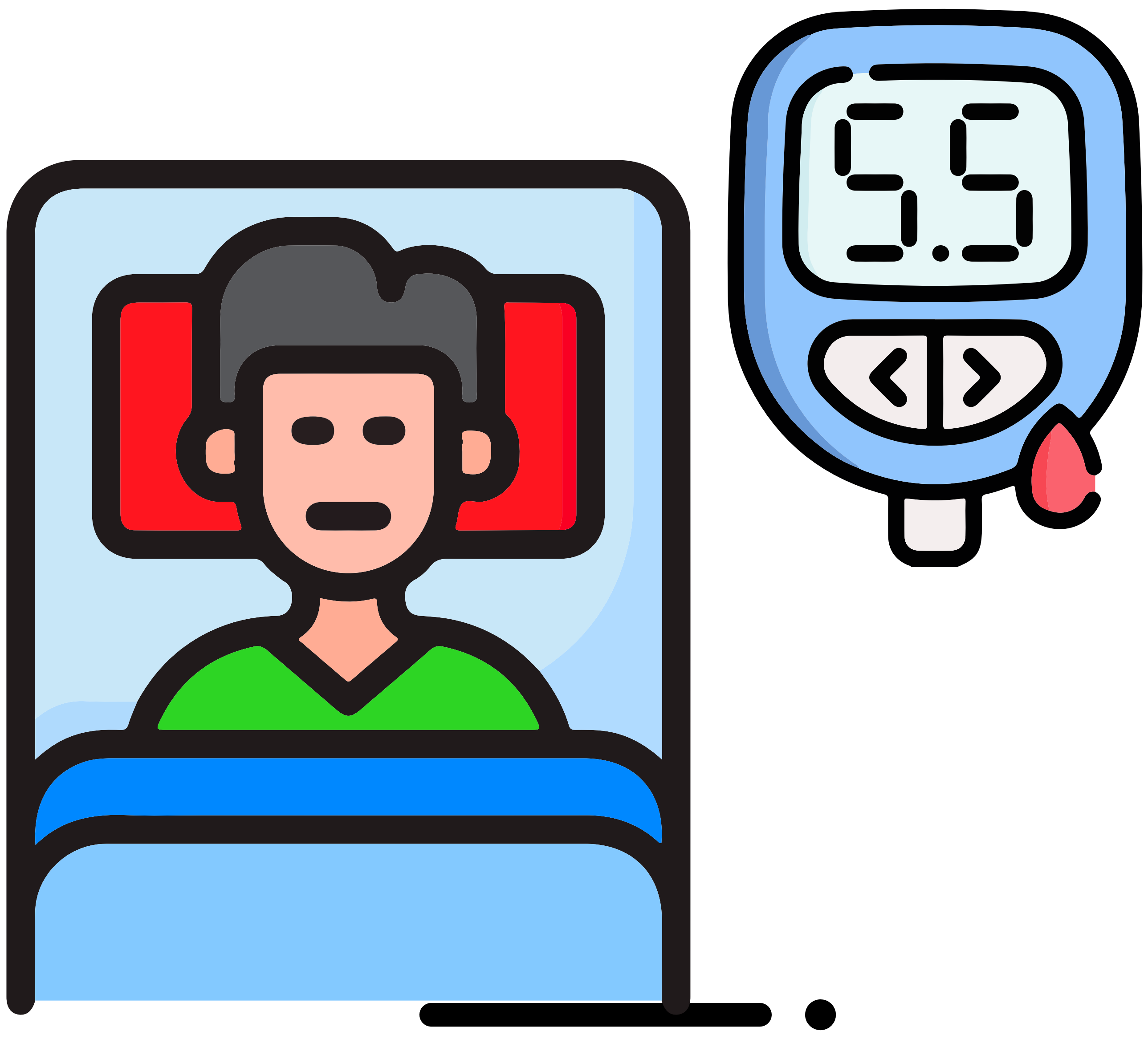
जर ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) कमी असल्यामुळे तुम्ही बेशुद्ध पडला असाल, तर नातेवाइक किंवा देखभाल करणाऱ्या व्यक्तींना सांगितले पाहिजे की त्यांनी **तोंडावाटे काहीही देऊ नये** आणि तुम्हाला ताबडतोब जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये नेले पाहिजे.

किंवा, गंभीर स्वरूपाच्या हायपोग्लायसेमियावर उपचार करण्यासाठी **तुम्ही घरी ग्लूकॅगॉन इंजेक्शन्स ठेवू शकता**

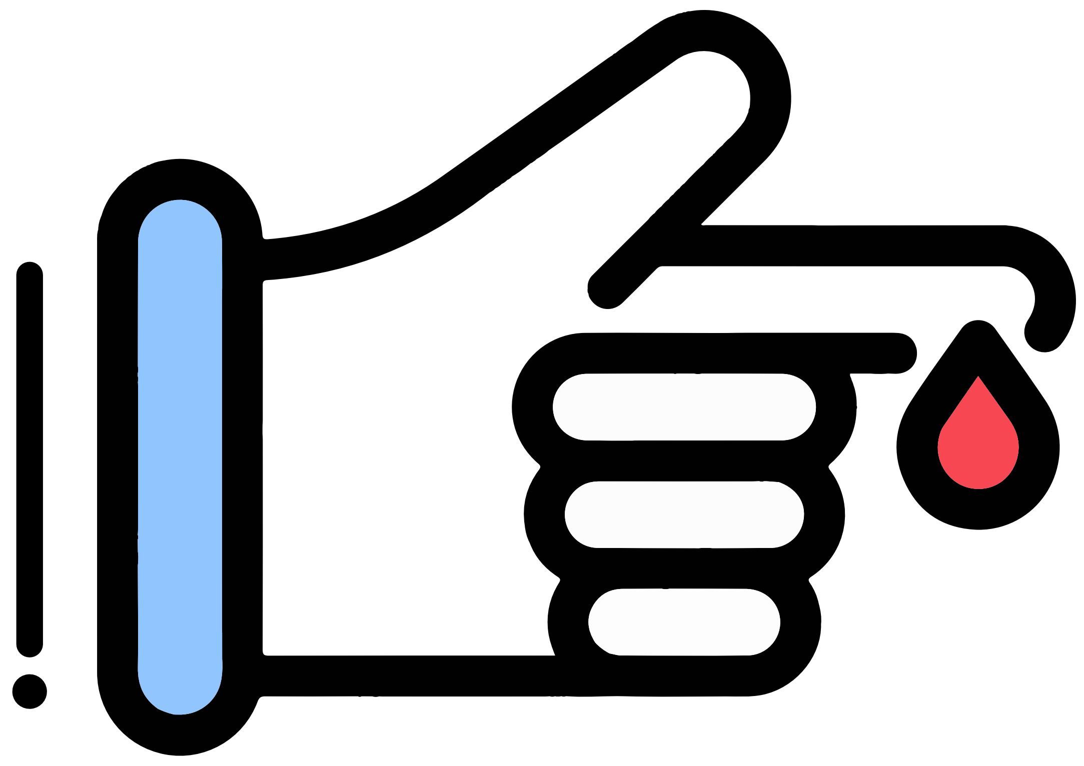


टीप: अधिक माहितीसाठी तुमच्या डॉक्टरांशी बोला

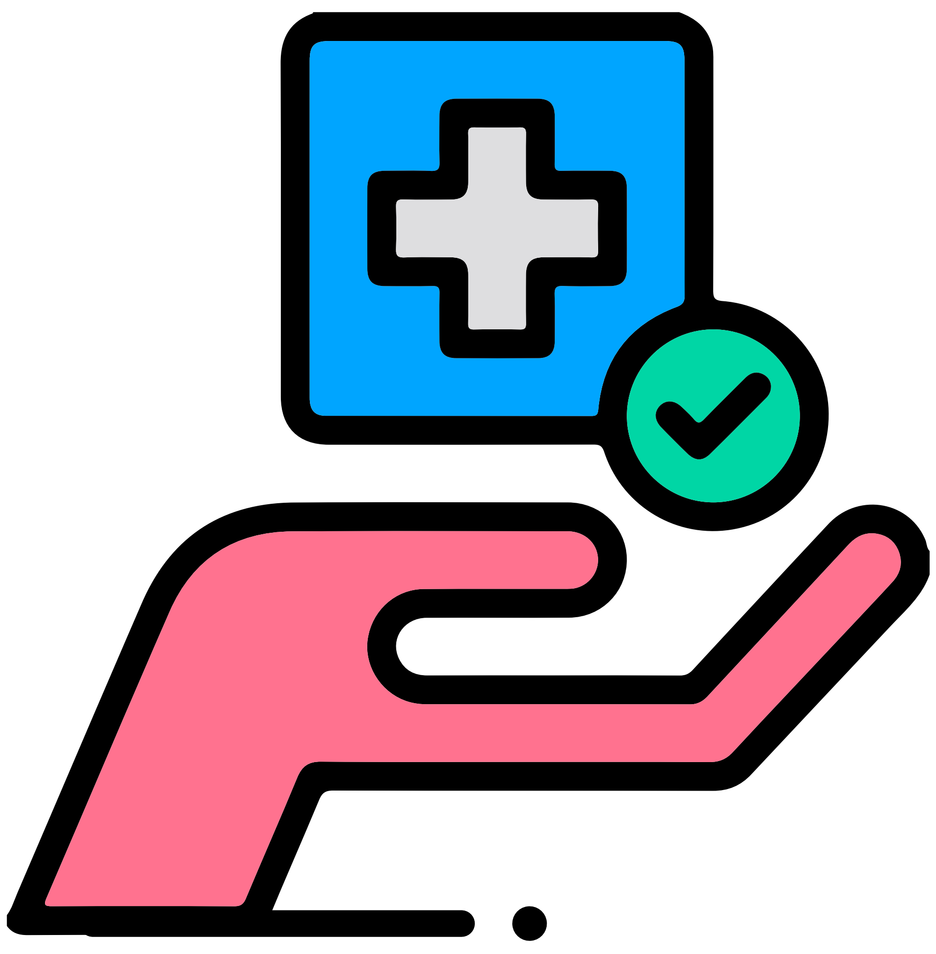
रात्रीच्या वेळी हायपोग्लायसेमिया टाळण्यासाठी **रात्री झोपण्याच्या वेळेस आणि पहाटे 3 वाजता ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) पातळ्या तपासणे योग्य होईल.**



तुम्हाला कमी ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) आहे का नाही हे जाणून घेण्याचा एकमेव निश्चित मार्ग म्हणजे शक्य असेल तर **तुमचे ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा)** तपासा.



जर तुम्हाला लक्षणे जाणवत असतील आणि तुम्हाला कोणत्याही कारणामुळे तुमचे ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) तपासता येणे शक्य नसेल तर **हायपोग्लायसेमियावरील उपचार करा.**



"अधिक माहितीसाठी तुमच्या डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या **MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी** संपर्क साधा."

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- Salis S. (2020) Diet in Diabetes Simplified (2nd ed.). Chennai: Notion Press.

- McTavish L, Wiltshire E. Effective treatment of hypoglycemia in children with type 1 diabetes: a randomized controlled clinical trial. Pediatr Diabetes. 2011;12(4 Pt 2):381-387. doi:10.1111/j.1399-5448.2010.00725.x

Issued in Public Interest by USV

The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.